

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____ /А.А. Никишина./

МЕНЮ
31 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	6,1	25,6	178	0,4
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			360	9,5	10,6	54,3	331	2,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	3,6	4,5	20	164	3,7
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	13,8	7,5	6,1	147	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,9	4,9	12,1	108	8,5
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			705	24,4	18	85,7	648	15,5
Полдник								
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	185	0
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			343	6,7	7,5	56,2	278	1,4
Всего				41,6	36,3	214	1335	23,9

Медицинская сестра _____